
Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na een biceps tenodese (schouder)

Algemeen aandachtspunt: Immobilizer dragen gedurende een periode van zes weken postoperatief (dag en nacht).

Start 1^e lijns fysiotherapie: direct.

Behandeling:

Tot 2 weken postoperatief:

- Oefenen met arm zowel in als uit immobilizer, 5-15 herhalingen, 3x per dag.
- Oefenen hand- / pols- / elleboogfunctie.
- Scapula bewegingen (elevatie, depressie).
- Circumductie oefening (slinger / pendel oefening).
- Schuifoefening over tafel (anteflexie glenohumeraal).

Tot 4 weken postoperatief:

- Passief bewegen tot maximaal: Anteflexie 90°, Abductie 90°, Exorotatie 0°.
- Scapula bewegingen in 4 richtingen (elevatie, depressie, protractie, retractie).

Tot 6 weken postoperatief:

- Isometrisch spierkrachttraining (low impact).
- Tot 6 weken postoperatief geen kracht uitoefenen bij flexie en/of supinatie.

Vanaf 6 weken postoperatief:

- Langzaam opbouwen ROM: passief / geleid actief / actief.
- Activeren en versterken van de rotatorcuff en schoudermusculatuur.
- Positionering scapula oefenen (steunname op arm).

- Stabiliteit oefeningen.

Vanaf 3 maanden postoperatief:

- Sportspecifiek trainen.

Contact

Fysiotherapie Locatie Oost
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West
T: (020) 510 83 67

